

Qcm de 130 questions pour déterminer votre niveau ...si tu veux participer au concours d'EPS.

°° (UNE SEUL QUESTION EST CORRECTE...BONNE CHANCE) °°

1 : Chaque disque sombre (A) présente au milieu une :

A : Zone claire appelée strie ou bande M et chaque disque claire (I) présente un trait sombre appelé strie H.

B : Zone claire appelée strie ou bande H et chaque disque claire (I) présente un trait sombre appelé strie Z.

C : Zone claire appelée strie ou bande Z et chaque disque claire (I) présente un trait sombre appelé strie M.

**2 : -Une capacité c'est la réserve totale d'énergie disponible.
www.epsmaroc.ma**

A : L'unité est le joule ou la calorie. (1 calorie = 4,18 joules).

B : L'unité est le joule ou la calorie. (1 calorie = 3,18 joules).

C : L'unité est le joule ou la calorie. (1 calorie = 2,18 joules).

3 : Fixer des objectifs qui répondent aux besoins des élèves (à partir du test d'observation) permettant d'améliorer les compétences de départ en APSA.

A : C'est la planification en EPS à moyen terme.

B : C'est la planification en EPS à court terme.

C : C'est la planification en EPS à long terme. www.epsmaroc.ma

4 : Ils n'ont pas de cavité articulaire. Ce sont des articulations solides est ce que c'est :

A : Les articulations fibreuses et les articulations cartilagineuses.

B : Les articulations fibreuses et Les articulations synoviales.

C : Les articulations fibreuses et les articulations cartilagineuses.

5 : La roue s'exécute dans le plan frontal par rapport à :

A : l'axe de rotation sagittal.

B : l'axe de rotation transversal. www.epsmaroc.ma

C : l'axe de rotation longitudinal.

6 : Ils s'intéressent particulièrement aux comportements observables des individus et ne se préoccupent pas des processus mentaux internes qui interviennent dans l'apprentissage c'est.

A : Le béhaviorisme.

B : Le cognitivisme.

C : Le constructivisme.

7 : Ils utilisent essentiellement des voies aérobies, utilisant comme substrat énergétique les triglycérides.

A : Les fibres de type I.

B : Les fibres de type IIa. www.epsmaroc.ma

C : Les fibres de type IIb.

8 : le glycogène est une forme de stockage du glucose utilisé par les muscle pour régénérer

L'ATP nécessaire pour :

A : rysiñtèse de l'ATP www.epsmaroc.ma

B : Fabriquer de l'énergie O₂.

C : la contraction musculaire.

9 : la roue est un exemple d'impulsion bras jambes :

A : groupé. www.epsmaroc.ma

B : alternative.

C : simultanée. www.epsmaroc.ma.

10 : Un curriculum en EPS est :

A : L'organisation et la programmation des contenus et des activités d'enseignement-apprentissage.

B : Un programme d'enseignement indiquant une liste de matières à enseigner.

C : Un référentiel pour concevoir et harmoniser les contenus d'enseignement

11 : Pour une personne âgée de 15 ans la FCM lors de l'effort physique est :

A: 185.

B: 195.

C: 205. www.epsmaroc.ma

12 : l'antépulsion en gymnastique c'est :

A- la fermeture de l'angle bras-tronc

B - c'est une flexion de l'avant-bras sur le bras

C - c'est l'effort d'ouverture de l'angle bras-tronc.

13 : le sarcomère est composé :

A : d'une bande sombre au centre et de 3 bandes claires à leurs extrémités.

B : d'une bande sombre au centre et de 1 bandes claires à leurs extrémités.

C : d'une bande sombre au centre et de 2 bandes claires à leurs extrémités.

14 : Ils sont involontaires et innervés par le système sympathique et parasympathique.

A : les muscles lisses. www.epsmaroc.ma

B : Le muscle du cœur.

C : les muscles striés.

15 : l'amplitude entre le tibia et la cuisse ou entre l'avant-bras et le biceps ne pourra pas dépasser :

A : les 180 degrés (en extension) et le 150 degrés (en flexion). www.epsmaroc.ma

B : les 180 degrés (en extension) et le 160 degrés (en flexion).

C : les 180 degrés (en extension) et le 170 degrés (en flexion).

16 : Il est superficiel – fusiforme – pluri-articulaire (ex. biceps brachial ; demi-tendineux)

Profond 6 plus court – mono-articulaire. (Ex. brachial antérieur) :

A : Muscle circulaire.

B : Muscle court. www.epsmaroc.ma

C : Muscle long.

17 : La bande H contient :

A : Des filaments épais de myosine.

B : Des filaments fins d'actine.

C : A la fois des filaments épais de myosine et des filaments fins d'actine.

18 : L'entorse se caractérise par une anomalie au niveau :

A : Des muscles.

www.epsmaroc.ma

B : Des tendons.

C : Des ligaments.

19 : La capacité du muscle à s'étirer et à conserver la modification de sa longueur suite à l'arrêt de l'étirement c'est la :

A : Contractilité.

www.epsmaroc.ma

B : Tonicité.

C : Plasticité.

20 : Il permet au stagiaire, en cours d'apprentissage, de repérer ses progrès, d'identifier ses points forts, de comprendre ses propres difficultés et d'y remédier en connaissance de cause. Le formateur aide à cette compréhension et propose les remédiations nécessaires c'est.

A : Evaluation formative.

B : Evaluation sommative.

www.epsmaroc.ma

C : Evaluation prédictive.

21 : Analyse descriptive de l'ATR : Position de départ en grande fente, bras aux oreilles, épaules poussées contre les oreilles, angle bras/tronc à :

A: 90°

B: 360°

www.epsmaroc.ma

C: 180°.

22 : Les myocytes comprennent :

A : Trois grands types de cellules.

B : Deux grands types de cellules.

C : Un grand type de cellules.

23 : Les parties terminales de la bande A contient :

A : A la fois des filaments épais de myosine et des filaments fins d'actine.

B : Des filaments fins d'actine.

www.epsmaroc.ma

C : Des filaments épais de myosine.

24 : La phosphorylation oxydative du glucose et des acides gras c'est là :

A : Créatine kinase.

B : Respiration cellulaire anaérobie.

www.epsmaroc.ma

C : Respiration cellulaire avec O₂ .

25 : Pour le mouvement flexion du coude le muscle antagoniste c'est :

A : Le biceps brachial.

B : Le quadriceps.

www.epsmaroc.ma

C : Le triceps brachial.

26 : Il permet la fermeture ou l'ouverture d'un orifice c'est :

A : Le muscle rotateur.

B : Le muscle pronateur.

www.epsmaroc.ma

C : Le muscle sphincter.

27 : Les fibres « lentes » (type I) : elles sont de couleur rouge. Fines et développées, elles sont utilisées lors de sports d'endurance.

A : Elles sont riches en myoglobine et en mitochondries.

B : Elles sont utilisées lors des efforts de forte intensité et de courte dur .

C : Elles sont sensibles à la fatigue, elles sont plus volumineuses.

28 : La cheville qui supporte le poids du corps L'amplitude de celle-ci ne peut dépasser :

A : 40 degrés en extension et 20 degrés en flexion.

B : 50 degrés en extension et 30 degrés en flexion.

C : 60 degrés en extension et 40 degrés en flexion.

29 : les fibres de type II utilisent plutôt :

A : La respiration.

B : La fermentation.

C : Les deux.

30 : Il permet de situer les acquis d'apprentissage par rapport à une norme établie et prédéfinie, en vue d'une certification : telle compétence est évaluée avec un degré de qualité attendu et un niveau de maîtrise minimum c'est :

A : L'évaluation normative.

B : L'évaluation certificatif.

C : L'évaluation pronostique.

www.epsmaroc.ma

31 : la rétropulsion en gymnastique c'est :

A- une flexion de l'avant-bras sur le bras.

B - la fermeture de l'angle bras-tronc.

C - l'effort d'ouverture de l'angle bras-tronc.

32 : Le muscle à prédominance Longueur /largeur – forme variable (triangulaire – quadrilatère- losangique) – mince (ex paroi thoraco-abdomino-pelvien) :

A: Muscle long.

B: Muscle court.

C : Muscle plat large.

www.epsmaroc.ma

33 : Le feedback c'est :

A : C'est un moyen pédagogique très controversé (Delignières, 2008).

B : Ce sont toutes les informations que le sujet peut recevoir sur sa pratique.

C : S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils pour apprendre.

34 : Il s'appuie sur des renforcements soit positifs (bons points, récompenses...), soit négatifs (punitions, mauvaises notes). L'apprenant modifie son comportement dans le but d'obtenir des récompenses et d'éviter les punitions c'est :

A : L'apprentissage selon les constructivismes.

B : L'apprentissage selon les cognitivistes.

C : L'apprentissage selon les béhavioristes. www.epsmaroc.ma

35 : L'unité fonctionnelle du muscle est :

A : le sarcomère.

B : Le faisceau de fibres musculaires.

C : La cellule musculaire striée.

36 : C'est une construction théorique et un élément opératoire qui permet d'organiser un ensemble d'actions sans se confondre avec elles, et qui permet d'agir dans le réel.

A : Les principes d'action.

www.epsmaroc.ma

B : Les règles d'action.

C : Les principes opérationnels.

37 : le saut de lune est un saut par :

A : le saut de lune est un saut par redressement

B : le saut de lune est un saut par renversement

C : le saut de lune est un saut par franchissement latéral

38 : Le muscle court extenseur de l'hallux est : www.epsmaroc.ma

A : Le muscle de pied.

B : Le muscle de la main.

C : Le muscle de la tête.

39 : Les pirouettes s'exécutent dans le plan horizontal par rapport à :

A : l'axe de rotation transversal.

B : l'axe de rotation sagittal.

www.epsmaroc.ma

C : l'axe de rotation longitudinal.

40 : elle vise à situer l'élève dans une classe catégorielle ou sur une étendue scolaire c'est.

A : Évaluation à référence formative.

B : Évaluation à référence normative. www.epsmaroc.ma

C : Évaluation à référence diagnostique.

41 : C'est le muscle le plus profond de tous les abdominaux. Son rôle principal est de maintenir les viscères. S'il est bien musclé, il permet d'avoir un ventre plat.

A : l'oblique interne.

B : l'oblique externe. www.epsmaroc.ma

C : le transverse.

42 : Ils protègent l'organisme contre les agressions biologiques, chimiques ou physiques c'est :

A : les systèmes immunitaires et tégumentaires.

B : le système nerveux et le système endocrine. www.epsmaroc.ma

C : le système musculo-squelettique. www.epsmaroc.ma.

43 : d'objectif pédagogique opérationnel (O.P.O.) Il doit être énoncé en 3 étapes selon la règle des 3 C :

A : un Comportement ; les Critères ; les Conditions.

B : une consigne ; les Critères ; les Conditions.

C : Des comportements ; les Critères ; les Conditions.

44 : C'est un mouvement qui se produit quand toutes les parties du corps se déplace sur la même distance, dans la même direction et en même temps.

A : Mouvement de rotation. www.epsmaroc.ma

B : Mouvement général.

C : Mouvement de translation.

45 : Ils utilisent des voies anaérobies avec dégradation du glycogène :

A : Les fibres II b. www.epsmaroc.ma

B : Les fibres II a

C : Les fibres I.

46 : Le mouvement du bassin qui porte vers l'avant (pubis vers l'avant) c'est :

A : Une antéversion.

B : Une antépulsion.

www.epsmaroc.ma

C : Une Rétroversion.

47 : Elle permet de repérer les étapes de construction, d'organisation, de formalisation des connaissances et des savoirs à transmettre à l'école, en référence à des pratiques savantes ou culturelles.

A : La transposition didactique.

B : Transposition pédagogique.

www.epsmaroc.ma

C : Transposition d'apprentissage.

48 : C'est une pédagogie des processus qui met en œuvre un cadre souple, où les apprentissages sont suffisamment explicités et diversifiés ; pour que les élèves apprennent selon leurs propres itinéraires d'appropriation des savoirs et des savoirs faire.

A : La pédagogie par objectif.

B : La pédagogie différenciée.

C : L'approche par compétence.

49 : Pour 3000m steeple la hauteur des obstacles est :

A : De 0,914m pour les hommes Seniors.

www.epsmaroc.ma

B : De 0,814m pour les hommes Seniors.

C : De 0,714m pour les hommes Seniors.

50 : elle vise à définir le niveau et la qualité atteints de connaissances et d'habiletés du sujet par rapport aux objectifs et au contenu d'un programme dans un domaine spécifique c'est :

A : L'évaluation à référence formative.

B : L'évaluation à référence normative.

C : L'évaluation à référence critériée.

www.epsmaroc.ma

51 : Quel auteur en gymnastique a pour but le développement de l'approche associationniste des apprentissages :

A: R. carrasco.

B: J. leguet.

www.epsmaroc.ma

C : P. Gouirand.

52 : Les rapports pour s'informer sur la progression vers la cible.

A: TT/EPB.

B: TT/BP

www.epsmaroc.ma

C : TR/TT.

53 : Les foulées de la phase de préparation à l'appel, sont :

A : plus rapides.

B : plus amples.

C : plus rasantes.

54 : En triple saut,

A : le premier saut est réglementairement un « cloche pied ».

B : le deuxième saut est réglementairement un « cloche pied ».

C : le mesurage est différent du saut en longueur.

55 : Il est centré à la fois sur la matière et sur les apprenants c'est :

A : Style associatif.

B : Style transmissif.

C : Style incitatif.

56 : Planifier les apprentissages des activités physiques et sportives permet de :

A : Dégager les principes et règles d'action permettant de les maîtriser.

B : Construire les contenus d'enseignement.

C : Classer les élèves en fonction de leur niveau de pratique.

57 : Il existe trois principaux types d'articulations, que l'on distingue selon leur structure :

A : 3 types.

B : 4 types.

C : 5 types.

58 : La rondade est une rotation :

A : combinée de 180°

B : latérale de 360°.

www.epsmaroc.ma

C : combinée de 360°.

59 : Une puissance maximale : c'est le débit maximum qui est la quantité maximale d'énergie produite par unité de temps.

A : L'unité est le watt ou joule/seconde (1watt= 2j/s).

B : L'unité est le watt ou joule/seconde (1watt= 1,5j/s).

C : L'unité est le watt ou joule/seconde (1watt= 1j/s).

60 : Leurs fonction est de permettre la détermination d'un objectif d'apprentissage réalisable c'est.

A : Les Situations d'évaluation de Départ.

B : Les Situations d'évaluation Intermédiaires.

C : Les Situations d'évaluation terminale.

61 : Les fibres de type I utilisent :

www.epsmaroc.ma

A : Les deux.

B : la fermentation.

C : la respiration.

62 : C'est la propriété du muscle à demeurer dans un état de tension, de légère contraction permanente involontaire :

A : Tonus.

www.epsmaroc.ma

B : Elasticité.

C : Excitabilité.

63 : Elle est assurée par l'entraîneur qui rassure le gymnaste et prévient les accidents.

A : L'aide.

B : Manipulation.

www.epsmaroc.ma

C : Parade.

64 : C'est une technique utilisée par des « anthropologues » en vue de connaître une réalité ou comprendre un événement ou un phénomène qui se manifeste dans un contexte déterminé.

A : Technique d'observation systématique.

B : Technique d'observation non systématique.

C : Technique d'observation participante.

65 : c'est la manière personnelle d'établir la relation avec les élèves, de gérer une classe ou un groupe d'apprentissage.

A : C'est le style d'enseignement.

B : C'est la gestion de l'apprentissage en EPS.

C : C'est planification des apprentissages en EPS. www.epsmaroc.ma

66 : Le trajet parcouru par l'engin pendant qu'il est porté par le lanceur s'appelle :

A : Le chemin efficace.

B : Le chemin de lancement.

C : Le chemin d'accélération.

67 : la cheville qui supporte :

A : 100 % du poids de notre corps.

B : 97 % du poids de notre corps.

C : 87% du poids de notre corps.

68 : C'est par elle que passent les informations entre le cerveau et les différents organes du corps.

A : la moelle jaune.

B : la moelle rouge.

www.epsmaroc.ma

C : la moelle épinière.

69 : Il doit pouvoir participer dans la réalisation du projet collectif basé sur le passage rapide et adéquat de l'attaque à la défense pour gagner la rencontre.

A : C est objectif terminal de cycle (OTC) de l'élève de 1AC.

B : C est objectif terminal de cycle (OTC) de l'élève de 2AC.

C : C est objectif terminal de cycle (OTC) de l'élève de 3AC.

70 : Si l'apport en oxygène est suffisant alors l'acide pyruvique, après de nombreuses réactions chimiques, va donner l'énergie nécessaire à la resynthèse de l'ATP, ainsi que des déchets comme le gaz carbonique (CO₂) et l'eau (H₂O) qui seront éliminés par l'organisme :

A : c'est la glycolyse Anaérobie.

B : c'est la glycolyse Aérobie.

www.epsmaroc.ma

C : c'est la glycolyse alactique.

71 : le salto arrière est une rotation autour :

A - de l'axe longitudinal.

B - de l'axe sagittal.

C - de l'axe transversal.

www.epsmaroc.ma

72 : la rondade est :

A : un exemple d'impulsion bras jambes alternative. www.epsmaroc.ma

B : un exemple d'impulsion bras jambes simultané.

C : un exemple d'impulsion bras jambes groupe.

73 : Au cours du vieillissement le nombre de fibres musculaires diminue et les muscles deviennent fibreux et plus tendineux. Cette perte musculaire :

A : diminution de la force musculaire (environ 60 % à 80 an

www.epsmaroc.ma

B : diminution de la force musculaire (environ 50 % à 80 an).

C : diminution de la force musculaire (environ 70 % à 80 an).

74 : Ils ont pour rôle principal de faire une rotation du bassin et du tronc et permet l'inclinaison latérale du tronc. Ils agissent en synergie dans les mouvements de rotation :

A : Les obliques.

B : Le transverse

www.epsmaroc.ma

C : les obliqués.

75 : SITUATION PROBLEME EST UNE : www.epsmaroc.ma

A : Situation didactique dans laquelle il est proposé au sujet une tâche qu'il ne peut mener à bien sans effectuer un apprentissage précis.

B : Situation dans laquelle la pratique d'une tâche modifie la capacité de réponse à une autre tâche.

C : situation d'évaluation. Elle a pour but de faire émerger des problèmes et / ou de valider des acquis.

76 : Les muscles courts avec un corps charnu court mais sans tendon :

A : Les muscles masticateurs.

B : Les muscles annulaires.

www.epsmaroc.ma

C : Les muscles insulaires.

77 : Ils ont un métabolisme intermédiaire utilisant des voies aérobies et anaérobies avec comme substrat énergétique le glycogène.

A : Les fibres II b.

www.epsmaroc.ma

B : Les fibres II a.

C : Les fibres I a

78 : Les mouvements autour d'un axe sagittal sont :

A : La rotation latérale, Et la rotation médiale.

B : La flexion, et l'extension.

www.epsmaroc.ma

C : L'abduction, et l'adduction.

79 : Ils n'ont que des mouvements de glissement limités sans axe directeur, comme au niveau du carpe, du tarse ou de l'articulation acromio-claviculaires.

A : Les articulations planes.

B : Les articulations sphéroïdes.

C : Les articulations ellipsoïdes. www.epsmaroc.ma

80 : Il doit pouvoir conserver la balle et participer au jeu collectif pour gagner la rencontre.

A : C est objectif terminal de cycle (OTC) de l'élève de 2AC.

B : C est objectif terminal de cycle (OTC) de l'élève de TC.

C : C est objectif terminal de cycle (OTC) de l'élève de 1AC.

81 : La logique interne d'une APS est : www.epsmaroc.ma

A : un ensemble des traits pertinents qui spécifient fondamentalement une APS.

B : Un ensemble articulé d'objectifs et de moyens destinés à les réaliser.

C : un Ensemble des connaissances (déclaratives et procédurales).

82 : Les muscles adducteurs constituent les principaux muscles de la loge interne de la cuisse. Ils jouent un rôle d'adducteur, de rotateur ils sont :

A : au nombre de 3.

www.epsmaroc.ma

B : au nombre de 5.

C : au nombre de 2.

83 : Les muscles squelettiques sont formés de fibres musculaires de deux types différents :

A : les fibres de type I a et les fibres de type III.

B : les fibres de type II a et les fibres de type II.

C : les fibres de type I et les fibres de type II. www.epsmaroc.ma.

84 : C'est une pédagogie qui organise des situations d'apprentissage où il y a un accord négocié mutuel entre partenaires qui se reconnaissent comme tels c'est.

A : La pédagogie de contrat.

B : la pédagogie différenciée.

C : la pédagogie de soutien.

85 : En saut en longueur l'action d'appel sur la planche est appelée :

A. dérouler

B. griffer

C. piétiner

86 : L'élément gymnique le saut de mains, le corps effectue une rotation de :

A: 360°.

B: 180°.

C: 90°.

www.epsmaroc.ma

87 : Quel est parmi les auteurs de la gymnastique sportive qui s'appuie sur la psychologie génétique et la neuroscience :

A : Jacques LEGUET.

B: Paul GOIRAND.

C: Roland CARRASCO.

88 : C'est une technique de cueillette données qui repose sur un plan d'observation où les comportements et la procédure à suivre sont défini à l'avance.

A : Technique d'observation systématique.

B : Technique d'observation statistique.

C : Technique d'observation différée.

www.epsmaroc.ma

89 : Quelles sont les propositions suivantes qui sont communes aux cellules musculaires striées squelettiques et aux cellules musculaires lisses :

A : La présence de noyaux périphériques.

B : L'alternance de bandes sombres et de bandes claires.

www.epsmaroc.ma

C : La présence de myofilaments.

90 : Il a une forme variable – mouvement peu étendu – situé autour des articulations ou du rachis - : profond – mono-articulaire – (ex : carré fémoral – anconé) :

A : Muscle court.

B : Muscle plat large.

www.epsmaroc.ma

C : Muscle long.

91 : La phase de conservation de la vitesse commence chez le débutant :

A : A partir du 30 mètre.

B : A partir du 50 mètre.

C : A partir du 60 mètre.

92 : Grosse fibres contenant de grandes quantités de glycogène ; peu de myoglobine (pigment qui fixe l'O₂) ; voie anaérobie de production de l'ATP ; fibres fatigables ; forces et rapidité se sont :

A : Les fibres à contraction lente.

B : Les fibres intermédiaires. www.epsmaroc.ma

C : Les fibres à contraction rapide.

93 : cherchent à comprendre ce qui se passe dans la « boîte noire » c'est-à-dire dans le cerveau des apprenants. Ce courant explique le comportement humain à partir du traitement de l'information (Basque, 1999) sont :

A : les constructivistes.

B : les béhavioristes.

www.epsmaroc.ma

C : Les cognitivistes.

94 : Il porte les contraintes posées à l'élève au cours de la pratique de l'APS.

A : La situation de référence.

B : La situation d'apprentissage.

C : La situation de résolution de problème.

95 : Quel auteur qu'est de partir d'une situation que l'enfant connaît afin d'essayer d'arriver à une situation que l'enfant devra découvrir.

A : P. Gouirand.

www.epsmaroc.ma

B : P. Leguet.

C : R. carrasco.

96 : En gymnastique la rondade est :

A : une rotation combinée de 180° . www.epsmaroc.ma

B : une rotation combinée de 360° .

C : une rotation combinée de 90° .

97 : Processus qui consiste à recueillir un ensemble d'informations objectives (pertinentes, fiables et valides) et à confronter ces informations à un ensemble de critères adéquats, en vue de prendre une décision c'est :

A : L'apprentissage.

B : L'observation.

www.epsmaroc.ma

C : L'évaluation.

98 : Les myofibrilles forment des cylindres disposés parallèlement formés d'une alternance :

A : Des bandes sombres appelées disques H et des bandes claires appelées disques M.

B : Des bandes sombres appelées disques Z et des bandes claires appelées disques A.

C : Des bandes sombres appelées disques A et des bandes claires appelées disques I.

99 : Pour le mouvement de répulsion des bras (pompes, développé couché) les muscles agonistes sont :

A : Pectoraux, trapèzes, biceps, deltoïde antérieur.

B : Dorsaux, trapèzes, triceps, deltoïde postérieur. www.epsmaroc.ma

C : Pectoraux, triceps, deltoïde antérieur.

100 : La respiration cellulaire aérobie se déroule dans les mitochondries ; elle nécessite la présence d'oxygène et fait intervenir une suite de réactions complexes (cycle de Krebs - chaîne respiratoire de transport d'électrons) appelée :

A : Phosphorylation anaérobie alactique.

B : Phosphorylation anaérobie lactique.

C : Phosphorylation oxydative.

101 : Il s'appuie sur la psychologie de l'enfant et sur l'anatomie fonctionnelle c'est :

A: Louis THOMAS.

B : Jacques LEGUET.

C: Roland CARRASCO.

102 : En lancer de javelot la largeur du couloir de lancer est de :

A: 3 m.

B: 3.5 m.

C: 4 m.

103 : En saut en hauteur un record est accordé lorsque :

A : La vitesse du vent est supérieure à 2 m / S.

B : La vitesse du vent est inférieure à 2 m / S.

C : La vitesse de l'athlète est supérieure à 20 m / S.

104 : Les étapes de l'échauffement s'organisent ainsi :

A - 1) mobilisation articulaire 2) mobilisation musculaire 3) étirements

B - 1) activation cardiaque 2) mobilisation musculaire et articulaire 3) étirements

C - 1) activation cardiaque 2) étirements 3) échauffement spécifique.

105 : Ce que l'élève doit respecter pour atteindre le but.

A : C'est le critère de réussite.

B : C'est le critère de réalisation.

C : C'est une consigne.

106 : c'est répartir convenablement dans le temps et dans l'espace les compétences et les connaissances (données par les OP) :

A : planifier.

B : Gérer.

C : Evaluer.

107 : L'élève est guidé par l'enseignant afin de suivre l'idéal c'est :

A : La pédagogie du modèle.

B : La pédagogie de la sanction. www.epsmaroc.ma

C : La pédagogie de l'autorité.

108 : Les conduites motrices en éducation physique et sportive renvoient aux :

A : Niveau d'enseignement des apprenants.

B : Niveau de pratique de chaque activité sportive des apprenants.

C : Niveau d'habileté ou de compétence des apprenants.

109 : Le temps d'engagement moteur est :

A : La durée effective passée par l'élève en activité d'apprentissage.

B : La durée effective passée par la classe en activité d'apprentissage.

C : La durée d'une situation d'apprentissage.

110 : La mission principale du professeur d'EPS est de :

A : Préparer les élèves pour devenir des athlètes.

B : Permettre aux élèves la maîtrise et la gestion des activités motrices.

C : Veiller sur le maintien de la discipline au sein de la classe.

111 : Il peut être défini comme un système complexe qui englobe et organise un certain nombre de conditions physiques et humaines ou procédurales en vue d'atteindre des objectifs d'apprentissage clairement identifiés.

A : des consignes d'organisation. www.epsmaroc.ma

B : La « tâche d'apprentissage ».

C : Les conditions procédurales.

112 : La colonne vertébrale se termine par un ensemble de vertèbres soudées entre elles :

A : le sacrum et le coccyx.

B : Les os iliaque. www.epsmaroc.ma

C : le sacrum et le coccyx.

113 : Les principes d'action en sport collectif sont :

A : Un ensemble de gestes technique maîtrisé. www.epsmaroc.ma

B : Un ensemble de règles d'action permettant d'être efficace en jeu.

C : Des constructions théorique pour faciliter la pratique.

114 : La réaction chimique entre les nutriments et le dioxygène libère :

A : du dioxygène.

B : de la chaleur.

C : du froid.

115 : En VB, le nombre de temps mort par set autorisé est de (sauf le 5ème set) :

A : 4.

B : 2.

C : 3.

116 : Combien mesure un praticable de gymnastique ?

A : 10m sur 10m.

www.epsmaroc.ma

B : 12m sur 12m.

C : 9m sur 9m.

117 : les myofibrilles sont elles-mêmes chacune subdivisées dans le ns de la largeur de la fibre musculaire en sous unités :

A : les sarcomires.

B : les sarcomaires

C : les sarcomères.

118 : Le libéro au volley Ball améliore :

A : Améliore l'attaque.

B : améliore le contre.

C : améliore la réception.

119 : la bande I ne contient que :

A : Des filaments épais de myosine.

B : Des filaments épais de myosine et des filaments fins d'actine.

C : Des filaments fins d'actine.

120 : Ils sont à contraction lente, riche en mitochondries, fonctionnent principalement par la voie de la glycolyse aérobie et consomment peu d'ATP ; adaptées à un exercice d'endurance mais créent peu de force.

A : Les fibres rouges.

www.epsmaroc.ma

B : Les fibres jaunes.

C : Les fibres blanches.

121 : Les principes d'action en sport collectif sont :

A : Des constructions théoriques pour faciliter l'apprentissage.

B : Un ensemble des gestes techniques bien maitrises par les apprenants.

C : Un ensemble des règles d'action permettant d'être efficace en jeu.

122 : Sur quoi pratique-t-on la gymnastique acrobatique (normalement) ?

A : Un tapis.

www.epsmaroc.ma

B : Un tatami.

C : Un praticable.

123 : Le départ est donné à partir de la position debout dans les courses de :

A : 800 m et moins.

B : 500 m et plus.

www.epsmaroc.ma

C : 800 m et plus.

124 : Pour contribuer efficacement à la formation des élèves en EPS ; l'enseignant :

A : Fais usage de la pédagogie du modelé.

B : Accorde la priorité aux élèves qui ont des difficultés d'apprentissage.

C : Met l'élève au centre de la réflexion didactique et de l'action pédagogique.

125 : L'évaluation prédictive c'est :

www.epsmaroc.ma

A : Tester le niveau d'acquisition.

B : Une intervention pédagogique à partir du critère de réussite et le critère de réalisation.

C : Constat de niveau visé d'une APS.

126 : Dans l'épreuve du 1500m on se retrouve dans :

A : La filière énergétique anaérobie alactique.

B : La filière énergétique anaérobie lactique.

C : La filière énergétique aérobie.

127 : dans les op Aout 2009 ; l'évaluation des Habileté motrice adopter en athlétisme est. :

A : 7 points pour 1 AC - 6 points pour 2AC - 5 points 3 AC.

B : 6 points pour 1AC- 6 points pour 2AC - 6 points 3 AC.

www.epsmaroc.ma

C : 7 points pour 1 AC - 6 points pour 2 AC - 8 points 3 AC.

128 : Les éléments gymniques sont appréciés et évalués selon 3 facteurs :

A-Composition ; enchainement ; La difficulté

B- La composition ; L'exécution ; Appréciation analytique.

C-La difficulté ; La composition ; L'exécution.

129 : l'évaluation en EPS :

A : prend en considération les aspects psycho- motrice cognitif et socio affectif.

B : prend en considération les aspects relationnels et comportementaux.

C : prend en considération la performance sportive.

130 : les orientations pédagogiques Aout 2009 exigent à l'apprenant de 3ème collégiale de réaliser un enchainement de 7 éléments gymniques composés de :

A: $2A + 4B + 1C$.

B: $2A + 3B + 2C$.

www.epsmaroc.ma

C: $3A + 3B + 1C$.



من تمكن الاجابة الصحيحة على 75

سؤال سيتوصل بالاجابة...

بالتوفيق للجميع

تحياتي الرياضية لكم

البوابة الرئيسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية بالمغرب

تتمنى لكم التوفيق والنجاح

النقل ممنوع وشكرا

www.epsmaroc.net